

IMPACTO DA ATIVIDADE DOMÉSTICA NA SAÚDE LOMBAR DE MULHERES

JULIA ALVES MENON¹

MAÍRA JUNKES-CUNHA²

¹Universidade Federal de Pelotas – jujumenon@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – mairajunkes.cunha@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A dor, de acordo com a Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP), é uma experiência sensitiva e emocional desagradável associada, ou semelhante àquela associada, a uma lesão tecidual real ou potencial, em que geralmente, acompanha prejuízos na função, participação social e a prosperidade financeira. Deste modo, o Programa de Atenção à Saúde das Pessoas com Dor Crônica - TransformaDor, elaborado na UFPEL, busca evidenciar as causas e associações relativas a dor crônica, com ênfase na coluna lombar, sendo esta, muito comumente relatada em indivíduos do sexo feminino, cuja profissão já foi prestadora de serviços domésticos.

Desta forma, o trabalho apresentado visa investigar a relação entre dor lombar crônica e as variáveis de cinesiofobia (TSK), prática de atividade física, tratamento fisioterapêutico em mulheres que prestam, ou já prestaram em algum momento, serviços domésticos.

2. METODOLOGIA

O trabalho pertence ao Programa de Atenção à Saúde das Pessoas com Dor Crônica, o Transformador, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFPEL com número do parecer 5.717.390, com a finalidade de compreender e analisar fatores, como: percepção da dor; limitação funcional; qualidade de vida; fatores psicológicos relacionados à saúde mental (sono, humor e depressão). Para coleta de dados do projeto, foram considerados munícipes de Pelotas com diagnóstico clínico de Dor Lombar Crônica, com faixa etária entre 15 e 65 anos, recrutados a partir da lista de espera para Atendimento Especializado de Fisioterapia da Prefeitura de Pelotas com mediação com os responsáveis pelo projeto.

A avaliação se deu por meio de instruções sobre os procedimentos, a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), dados sociodemográficos (nome, data de nascimento, profissão, sexo, estado civil, renda familiar, número de filhos, ocupação, nível educacional), dados clínicos (características e história relacionadas à dor), e de avaliação por meio da Escala Visual Analógica (EVA) e do Algômetro digital. Logo, ao todo, foram utilizados dois questionários, dentre os quais, eram: Tampa Scale for Kinesiophobia (TSK) e Roland Morris Disability Questionnaire (RMDQ).

Tendo em vista que, os dados avaliados são de cinesioterapia, incapacidade funcional, medos e crenças em relação ao trabalho e aos movimentos, a fim de

relacionar com a atuação da fisioterapia e prática de atividades físicas na melhora do paciente.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Desta forma, no programa, que segue ativo até o dado momento, foram entrevistados, ao todo, 37 indivíduos, sendo que, 19 são mulheres com queixas de dores lombares crônicas que já prestaram serviços domésticos. A partir dos questionários analisados, a média de idade está entre a faixa de 50 anos, em que, 36,84% relatam praticar atividade física e 30,77% já realizaram tratamento para tratar as dores álgicas. Para mais, a média da Escala de dor (EVA) teve como resultado 7,83, para dias em que a dor não está no ápice.

Deste modo, Analisando as relações entre dor lombar crônica e as variáveis de cinesiofobia (TSK), prática de atividade física, tratamento fisioterápico (sim ou não), e o nível de dor (EVA), podemos observar que os Indivíduos com maior nível de dor (EVA = 10), apresentam valores elevados de cinesiofobia (TSK). Isso sugere uma possível relação direta, ou seja, quanto maior a dor, maior o medo do movimento. Entretanto, indivíduos com menor EVA, apresentam valores baixos de cinesiofobia, o que pode indicar que menos dor está associada a menor cinesiofobia.

Logo, indivíduos que praticam atividade física frequentemente apresentam melhores resultados (menores valores) em questionários de dor e cinesiofobia. Isso sugere que a prática de atividade física pode estar associada a menor intensidade de cinesiofobia e melhor funcionalidade. Bem como, os que relataram já ter feito tratamento e fisioterapia, tendem a ter melhores resultados (menores valores) em questionários, indicando que a fisioterapia pode ter um impacto positivo na redução dos níveis de cinesiofobia (TSK) e da limitação funcional (RMDQ). Em contraste, sugere que a ausência de tratamento pode estar associada a piores resultados.

Por conseguinte, Indivíduos com maior dor (EVA elevado) tendem a ter pior funcionalidade, conforme os valores do RMDQ. Já com menor dor, como o indivíduo 22, apresentam melhores valores de funcionalidade. Embora que, mesmo indivíduos que não praticam atividade física, mas fizeram fisioterapia, podem apresentar bons resultados. Isso reforça a importância do tratamento fisioterápico na melhora dos sintomas e na redução das limitações.

4. CONCLUSÕES

Em conclusão, a análise dos dados coletados revela a complexa relação entre dor lombar crônica, cinesiofobia, prática de atividade física e tratamento fisioterapêutico com o ofício de funcionária doméstica. Por conseguinte, os resultados indicam que indivíduos com maior intensidade de dor tendem a apresentar níveis elevados de cinesiofobia e pior funcionalidade. Todavia, a prática regular de atividade física e a realização de tratamento fisioterapêutico estão associados a menores níveis de dor e cinesiofobia, além de uma melhora significativa na funcionalidade.

Portanto, esses dados enfatizam a importância de abordagens integradas que incluam exercício físico e fisioterapia no manejo da dor lombar crônica. Ademais,

devem ser realizados mais estudos para compreender a origem da relação entre os serviços de auxiliares domésticas e o desenvolvimento de dores crônicas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Siqueira FB, Teixeira-Salmela LF, Magalhães LC. Escala tampa de cinesio-fobia-brasil. Acta Ortop Bras. [periódico na Internet]. 2007; 15(1):19-24.

NUSBAUM, L. et al. Translation, adaptation and validation of the Roland-Morris questionnaire - Brazil Roland-Morris. Brazilian Journal of Medical and Biological Research, v. 34, n. 2, fev. 2001.

FREEMAN, M. D.; WOODHAM, M. A.; WOODHAM, A. W. The Role of the Lumbar Multifidus in Chronic Low Back Pain: A Review. PM&R, v. 2, n. 2, p. 142–146, fev. 2010.

Raja SN, Carr DB, Cohen M, Finnerup NB, Flor H, Gibson S, et al. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises. Pain. 2020;23.